

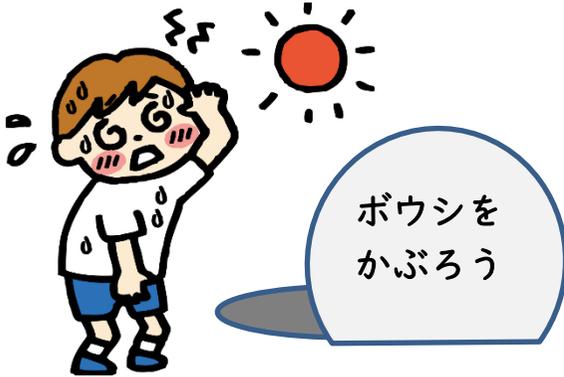
ほけんだより 7月

令和5年7月3日

志木第三小学校

ほけんしつ

最近、暑い日が続いています。そして、これからどんどん暑くなっていきます。外遊びから帰ってきた皆さんの顔が真っ赤になっていることも多くあります。自分でできる予防や対策をして、熱中症にならないように気をつけましょう。



休み時間が終わると真っ赤な顔をした体調不良の人が増えています。自分の体調と相談しながら、水分補給や遊び方の工夫をして、安全に過ごしてください。また、外遊びの時に帽子をかぶっていない人がたくさんいます。熱中症等の予防にもなるので帽子をかぶりましょう。

「熱中症」とは、簡単にいうと暑い場所やジメジメした環境にいるうちに「からだの調子が悪くなる」ことです。



人間は汗をかくなどして、体温を下げたり温度調節を行います。

しかし、その機能がうまく働かず「からだの中にどんどん熱がたまっていく」ことで、体調をくずしてしまう、夏におきるこわ～い症状なのです。

熱中症 どうすれば防げる?

☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



どんな症状がおこるのかな?

【かるい症状】 きもちが悪い・めまい・たちくらみ

(フラフラ・くらくら)



手足がしびれる・筋肉痛・足をつる

【少し重い症状】 頭痛・吐き気・吐く

ぐったりして力が入らない



【重い症状】 意識がない(呼んでも反応しない)

まっすぐに歩けない

からだがあつい

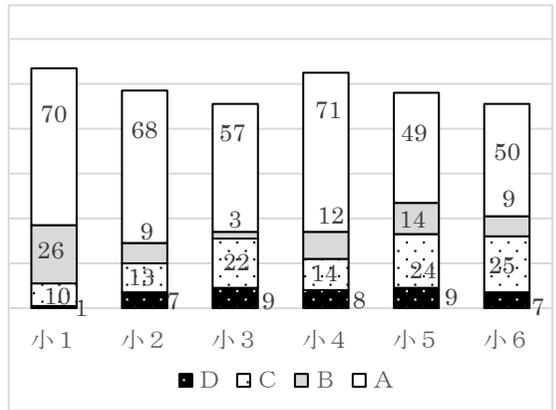
けいれんがおきる(からだがかピカピカ)



定期健康診断☆まとめ



こうがくねん しりょく にんずう
高学年は視力Aの人数と
 しりょく BCDをあわせた人数が
視力BCDを合わせた人数が
 おな 同くらいになっています



でんし きき かこ せいかつ か
 電子機器に囲まれた生活へと変わってきており、

せかいじゅう しりょく ていか もんだい
 世界中で視力の低下が問題になっています。

つか かた つか じかん ぐたいてき かくにん
 使い方・使う時間などを具体的に確認しましょう。

「要注意乳歯（ようちゅういにゆうし）」が目立ちました！



し せき
歯石

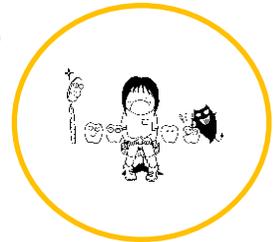
12人（歯みがきのみがき残しが固まったもの）

ば じん
むし歯

43人（乳歯と永久歯をあわせて）

ようちゅういにゆうし
要注意乳歯

56人（ぬいた方がよいか歯科医と相談）



いっしょうつか たいせつ は ぐち なか けんこう ぜんたい けんこう
 一生使う大切な歯です。「口の中の健康はからだ全体の健康」へとつながります。

まだ、治療の済んでいない人は、夏休みまでに病院へ行き、しっかり治しましょう！！



まちがいは7こです。
 わかるかな？